सनसनाहट भरा सौन्दर्य
डॉ.नारायण दत्त श्रीमाली
मनस चेतना केन्द्र, जोधपुर

सनसनाहट भरा सौन्दर्य

आशीर्वाद

डॉ. नारायण दत्त श्रीमाली

एस-सीरिज

अमृत बूंद पड़ी तन-मन पर

ये मात्र कैसेट ही नहीं हैं,
अपितु जीवन के, साधना के पग-पग
पर मार्गनिर्देश करने का एक सशक्त माध्यम
हैं पूज्य गुरुदेव की वाणी में—

ऑडियो कैसेट प्रति – 30/-

गुरु गीता
गुरु हमारो गोत्र है
गुरु गति पार लगावे
गुरु मोरो जीवन आधार
गुरु पादुका पूजन
दुर्लभोपनिषद
कठोपनिषद
शिष्योपनिषद
प्रेम धार तलवार की
प्रेम न हाट बिकाये
अकथ कहानी प्रीत की
पिव बिन बुझे न प्यास

वीडियो कैसेट प्रति –200/-

सिद्धाश्रम
कुण्डलिनी
स्वर्णदेहा अप्सरा
लक्ष्मी आबद्ध प्रयोग
पाशुपतास्त्रेय
शिव पूजन
अक्षय पात्र साधना
मैं गर्भस्थ बालक को चेतना देता हूं
कुण्डलिनी जागरण की झलक
तंत्र के गोपनीय रहस्य
हिप्नोटिज्म रहस्य
साधना, सिद्धि एवं सफलता

सम्पर्क

संकलन,सम्पादन : नन्दकिशोर श्रीमाली

प्रकाशक

मनस चेतना केन्द्र

डॉ० श्रीमाली मार्ग, हाई कोर्ट कॉलोनी

जोधपुर - 342001 (राजस्थान)

फोन : 0291-32209, फेक्स : 0291-32010

प्रथम संस्करण : चैत्र नवरात्रि 1995

मूल्य : 5/-

मंत्र-तंत्र-यंत्र विज्ञान पत्रिका से साभार लेख

अनुक्रमणिका

क्रम	शीर्षक	पृष्ठ

दो शब्द

अरविन्द प्रकाशन द्वारा कुछ माह पूर्व ही लघु पुस्तकें प्रकाशित करने की अभिनव योजना प्रारम्भ की गई थी। प्रथम दो सेट अत्यधिक लोकप्रिय होने के कारण एस-सीरिज के अन्तर्गत इस तृतीय सेट को एक प्रकार से समय से पूर्व ही प्रकाशित करना पड़ रहा है, अभी तक आध्यात्मिक और साधना-जगत् के कौतूहलों एवं रोचक विवरणों से भरी पुस्तकें इस रूप में प्रकाशित नहीं हुई थीं, किन्तु इस नूतन प्रयास द्वारा एक नई परम्परा का प्रादुर्भाव हुआ, जिससे **पाठक वर्ग ने भी बोझिलता और उबाऊ शास्त्रीय विवरणों के स्थान पर सरल और सहज भाषा में प्रामाणिक विवरणों के साथ वास्तविक अनुभूतियों को पढ़कर लाभ प्राप्त किया,** और वह भी सब कुछ मनोरंजक व सरस ढंग से।

हमारा प्रयास रहा है कि रोचकता व यथार्थपरकता का सुखद समन्वय कर पाठक वर्ग में साधना के प्रति नई धारणा विकसित की जाए। प्रथम दो सेट की हाथोंहाथ बिक्री हो जाना इस प्रयास की सफलता को सूचित करता है।

वास्तव में आज भी पाठक वर्ग अच्छे व ज्ञानात्मक साहित्य के लिए आग्रहशील है ही। अन्तर रुचियों में नहीं आया है वरन् अन्तर यह हो गया है कि अब समय की न्यूनता होने के कारण उसके पास समय नहीं है कि वह जटिल व गम्भीर अध्ययन कर सके। ये लघु पुस्तकें इसी समस्या का निदान करने में सहायक हैं, इनमें उन्हीं साधना विधियों का प्रामाणिक व अनुभव सिद्ध वर्णन किया गया है,

जो कि शास्त्रीय ग्रन्थों में अन्यथा ३० व ४० पृष्ठों में प्राप्त होता है।

इस प्रस्तुत सेट में भी पूर्व दो सेट की भांति ही आध्यात्मिक व व्यवहारिक जीवन की स्थितियों को साथ लेते हुए आठ पुस्तकें प्रस्तुत की जा रही हैं, जिससे पाठक का बहुविध मनोरंजन हो सके – **'मैं सुगन्ध का झोंका हूं'** पूज्यपाद गुरुदेव के प्रवचनों पर आधारित श्रेष्ठ आध्यात्मिक पुस्तक है, **'बगलामुखी साधना'** में शत्रु संहार एवं अनिष्ट निवारण की प्रामाणिक विधियां दी गई हैं, **'शक्तिपात'** व्यक्ति के अन्दर निहित परालौकिक ज्ञान की क्षमता को स्पष्टता से उजागर करती है, **'सनसनाहट भरा सौन्दर्य'** सौन्दर्य साधना से सम्बन्धित विशिष्ट व व्यवहारिक पुस्तक है, **'श्री यंत्र साधना'** जीवन में अतुलनीय सम्पदा को प्राप्त करने व उसे स्थायी बनाकर रखने का मार्ग स्पष्ट करती है, भगवान गणपति का भारतीय जीवन में अत्यन्त महत्त्वपूर्ण स्थान है, और इन्हीं की प्रामाणिक साधना-उपासना **'गणपति साधना'** के अन्तर्गत प्रस्तुत की जा रही है, **'सरस्वती साधना'** के अन्तर्गत देवी के त्रिगुणात्मक स्वरूपों में से विशिष्ट वरदायक स्वरूप का वर्णन उपयोगी साधनाओं सहित निहित है, **'पारदेश्वरी साधना'** स्वर्ण निर्माण की प्रक्रिया में आधारभूत देवी की साधना विधि है।

इस प्रकार यह तृतीय सेट भी पूर्व के दो सेट की ही भांति सुविज्ञ पाठकों का स्वस्थ मनोरंजन करने के साथ - साथ ज्ञान-लाभ कराने में तथा व्यवहारिक जीवन में सहायक सिद्ध होगा, ऐसी ही हमारी मनोकामना है और समस्त पाठकों के प्रति शुभकामना भी।

- प्रकाशक

हर व्यक्ति अपने जीवन में स्वस्थ और दीर्घायु बने रहना चाहता है, हर व्यक्ति यह चाहता है कि वह आकर्षक, प्रभावपूर्ण और जवान बना रहे, परंतु इसके लिए उसके पास कोई उपाय नहीं है, फलस्वरूप वे जड़ी-बूटियों की तरफ भागते रहे हैं, बाबाओं से भभूत लेकर आशीर्वाद मांगते हैं, और इस चिन्ता में घुलते रहते हैं कि किस प्रकार से वे स्वस्थ और दीर्घायु बने रह सकें। स्वस्थ और दीर्घायु बने रहने के लिए किसी कीमिया या विटामिन खाने की जरूरत नहीं है, इसके लिए व्यक्ति को चाहिए कि वह अपने-आप को हमेशा तरोताजा और स्वस्थ बनाए रखे, किसी भी प्रकार की परिस्थितियों में अपने मन को विचलित न होने दे।

रॉबर्ट हचिन्स इसका श्रेष्ठ उदाहरण हैं, १६१६ में एक आश्चर्यजनक घटना घटी, जिससे अमेरिका के शिक्षा क्षेत्र में राष्ट्रव्यापी तहलका मच गया, सारे अमेरिका के विद्वान् उसे देखने शिकागो में इकट्ठे हुए, कुछ वर्षों पूर्व यह युवक रेल में कबाड़ी और डोरियां बेचने का कार्य कर रहा था, पर इन आठ वर्षों में ही वह अपने प्रयत्न और परिश्रम से शिकागो विश्वविद्यालय का प्रेसिडेन्ट बन गया, इसका कारण यही था, कि उसने एक-एक क्षण को जीया था, और उसका उपयोग किया था।

प्रिन्स ऑफ वेल्स, जो बाद में इंग्लैण्ड के **एडवर्ड अष्टम** कहलाए, जब बचपन में पढ़ते थे, तो साथ के साथी विद्यार्थी उन्हें मारते-पीटते थे, और किसी न किसी बहाने से लड़ाई-झगड़ा कर उनको लातें लगाते थे, जब यह बात अध्यापक को ज्ञात हुई, तो उसने उन विद्यार्थियों को बुलाकर डांटा-फटकारा और पूछा कि तुम ऐसा क्यों करते हो, उन्होंने उत्तर दिया -- वे चाहते हैं कि बड़े होकर वे यह कह सकें कि हमने बादशाह को भी लातें लगाई थीं।

इस घटना से यह स्पष्ट है कि लात मारने वाला या आलोचना करने वाला इसलिए ऐसा करता है कि वह

अपने-आप को महत्त्वहीन समझ रहा है, अपने से अधिक पढ़े-लिखे अथवा सफल व्यक्तियों की आलोचना करके कई व्यक्तियों को पाशविक संतोष मिलता है, वे इस प्रकार की झूठी आलोचनाएं करके और मनगढ़न्त कहानियां बनाकर, छापकर एक प्रकार का संतोष अनुभव करते हैं, कि हम जीवन में उसके बराबर या उस स्तर तक नहीं पहुंच सकते, परंतु ऐसा करके वे अपने मन को झूठा सन्तोष अवश्य दे देते हैं।

परन्तु आज का मानव इतना अधिक समझदार हो गया है, कि उसमें सत्य और झूठ का निर्णय करने की क्षमता आ गई है, इस प्रकार की आलोचनाओं से उसके चित्त पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता, अपितु उनकी आत्मीयता और स्नेह उसके प्रति बढ़ ही जाता है।

मेरे गुरु जी ने एक बार बातचीत में बताया था, कि किसी भी प्रकार की आलोचना में अपने-आप को संयत बनाए रखो, यह तुम्हारी उस समय की सबसे बड़ी विशेषता होगी।

और दूसरी बात उन्होंने बताई थी, जब तक तुम कार्य में व्यस्त हो, तभी तक जवान बने रहोगे, ज्योंही तुम्हारे पास काम की कमी होगी या अपने-आप को बेकार अनुभव करोगे, त्योंही बुढ़ापा तुम पर

आक्रमण कर देगा।

यही कारण है कि राजकीय सेवा करने वाला अधिकारी अट्ठावन वर्ष की आयु तक चुस्त बना रहता है, उसके बाल काले और चेहरे पर चमक बनी रहती है, पर रिटायर्ड होते ही एक साल के भीतर-भीतर उसके बाल सफेद होने लग जाते हैं, और चेहरे पर बुढ़ापा स्पष्ट रूप से झलकने लग जाता है।

इसका कारण क्या है, कारण यही है, कि उस एक वर्ष में उसने अपने-आप को निष्क्रिय बनाए रखा, उसने यह मान लिया कि अब मैं चुक गया हूं, मेरे पास कुछ भी करने को नहीं रहा है।

डॉ० विलियम मार्टिन तीस साल की उम्र में मनोविज्ञान पढ़ने जर्मनी गईं, और विश्वविद्यालय की अध्यापिका बनीं, पैंसठ वर्ष की अवस्था में रिटायर्ड हुईं, और बाद में उन्होंने सेन्ट फ्रांसिस्को में एक अस्पताल खोला, सत्तर वर्ष की उम्र में कार चलानी सीखी, इक्यासी वर्ष की उम्र में अकेले ही कार द्वारा मैक्सिको का भ्रमण किया, तथा ९२ वें वर्ष की उम्र में चौंसठ एकड़ जमीन पर खेती-बाड़ी का धंधा प्रारम्भ किया, एक सौ दो वर्ष की उम्र में मरते समय भी वे जवान और तंदुरुस्त दिखाई दे रही थीं।

श्रीमती मोसिस ने छियत्तर वर्ष की उम्र में चित्रकारी सीखनी शुरू की, और उसके बाद उसने पूरे संसार में पैंतीस प्रदर्शनियां प्रदर्शित कीं, **फ्रेंक लॉयड** अस्सी वर्ष की उम्र में भी उतनी ही चुस्ती से भवन निर्माण का कार्य करते थे, जितनी चुस्ती से पैंतीस वर्ष की आयु में करते थे।

डा० लीलियन गेलब्रेथ बारह बच्चों की मां हैं, और इक्यासी साल की उम्र में उन्होंने उपन्यास लिखकर तहलका मचा दिया। भारत के प्रसिद्ध उद्योगपति **टाटा** ने बहत्तर साल की उम्र में अकेले पुराने हवाई जहाज को पाकिस्तान से भारत तक उड़ा कर यह सिद्ध कर दिया कि अभी वे पूरी तरह से जवान हैं।

द्वितीय महायुद्ध में ध्वस्त इंगलैण्ड की बागडोर नब्बे वर्ष की उम्र में **चर्चिल** ने सम्भाली थी, और इस उम्र में भी चर्चिल बीस-बीस घण्टे काम करते थे, उन दिनों उनकी भयंकर आलोचना हुई और पूरे जीवन में भी जितनी आलोचना उन्हें सहन करनी पड़ी, उससे अधिक आलोचना इस उम्र में उनको सहनी पड़ी, परंतु फिर भी वे अडिग बने रहे और इतिहास में अपना नाम अंकित कर दिया। उन आलोचनाओं के क्षणों में एक संवाददाता ने जब उनसे पूछा कि आप इन आलोचनाओं से विचलित

नहीं होते? तो चर्चिल ने जवाब दिया कि मेरे पास समय ही कहां है, जो मैं इन आलोचनाओं को पढ़ूं।

संसार में केवल तीन व्यक्तित्व ही ऐसे हुए हैं, जो पूरी तरह से ध्वस्त होने के बाद भी पुनः शिखर पर पहुंचे हैं, जिनमें इंगलैण्ड के **प्रधानमंत्री चर्चिल,** फ्रांस के **राष्ट्रपति डिगाल** तथा भारत की **प्रधानमंत्री इन्दिरा गांधी** हैं, जो कि अपनी पूरी जिन्दगी भर जवानों से ज्यादा कार्यशील रहती थीं।

वस्तुतः बुढ़ापा आता नहीं है, हम अपने विचारों से उसे अपने ऊपर थोप लेते हैं। सदाबहार जवान और तंदुरुस्त बने रहने का एक ही नुस्खा है कि आप-अपने मन पसन्द कार्य में लगे रहिए, नए-नए शौक पैदा कीजिए और चौबीस घण्टों में से बीस घण्टे इतने अधिक व्यस्त रहिए कि आपको बुढ़ापे के बारे में सोचने का मौका ही न मिले।

आप स्वयं ऐसा करके देखिए, आपके पास न तो बुढ़ापा आ सकेगा और न आप कमजोर होंगे, आप उतने ही तरोताजा और स्वस्थ दिखाई देंगे, जितने कि जवानी के दिनों में थे।

संसार की श्रेष्ठ सौन्दर्यमयी बनिए इन छः युक्तियों से

सुन्दर होना ईश्वर का वरदान है, जो प्रबल भाग्यशाली होती हैं, वे ही सर्वाधिक सुन्दर होती हैं, परन्तु कुछ ही समय के बाद यौवन के साथ-साथ सौन्दर्य ढल जाता है, और सारा शरीर बेडौल तथा अनाकर्षक हो जाता है।

पर आयुर्वेद के पास अतुलनीय खजाना है सौन्दर्य को बराबर बनाए रखने का। इस लेख में जो नुस्खे दिए गए हैं, वें सिक्के की तरह प्रामाणिक और खरे हैं, इनको जितनी बार भी आजमाया है, उतनी ही बार ये प्रामाणिक उतरे हैं —

सौन्दर्य ईश्वर की तरफ से मिला हुआ वरदान है, परन्तु कुछ प्रयत्न ऐसे भी होते हैं, जिनके द्वारा सौन्दर्य प्राप्त किया जा सकता है। आयुर्वेद में ऐसे कई गोपनीय उपचार हैं, जिनके माध्यम से स्त्री सौन्दर्यवती बन कर पुरुषों के दिलों पर

राज्य कर सकती है।

प्रत्येक युवती का एक सपना होता है, कि वह बराबर आकर्षक बनी रहे, सारा शरीर यौवन और सौन्दर्य से छलछलाता हुआ बहता रहे, चेहरे पर कुछ ऐसा आकर्षण और भोलापन हो कि व्यक्ति देखता ही रह जाए, और शरीर एक ऐसे सांचे में ढला हो कि वह सही अर्थों में विश्व सुन्दरी बन सके।

अद्वितीय सौन्दर्य के छः अंग हैं–

(१) रंग गोरा, आकर्षक और दुग्ध मिश्रित केसर के समान हो, (२) सारा शरीर पुष्ट, छरहरा और अनुपातिक हो, (३) सीना उभरा हुआ, सुडौल और आकर्षक हो, (४) बाल लम्बे, काले, घने और पीछे एड़ियों को छूने वाले हों, (५) कमर पतली और नितम्ब भारी हों, (६) सारे शरीर में चुम्बकीय आकर्षण हो, जिससे कि पुरुष दीवाना सा हो जाए।

आयुर्वेद के ग्रन्थों में इनसे सम्बन्धित कई औषधियां हैं, परन्तु मैं उन औषधियों का विवरण व वर्णन दे रहा हूं, जो प्रामाणिक और अनुभवगम्य हैं –

१. गोरे रंग हेतु अद्वितीय कल्प

नाक-नक्श चाहे कितने ही तीखे हों, पर यदि रंग 'गोरा' नहीं है, तो सुन्दरता के क्षेत्र में वह सर्वोपरि नहीं हो सकती। चिकित्सा विज्ञान के अनुसार त्वचा के नीचे जो ऊतक होते हैं, वे ही चमड़ी के रंग का निर्धारण करते हैं, यदि उन

तकों में परिवर्तन किया जाए, तो निश्चय ही रंग गोरा, आकर्षक और चमकीला हो सकता है।

१. पांच किलो ताजे गुलाब के पुष्प, २. गुंजा एक किलो, ३. भांगरा के पत्तों का रस एक किलो, ४. गूलर के फलों का चूर्ण एक किलो, ५. बिदारीकन्द आधा किलो, ६. हाथी दांत का चूर्ण १०० ग्राम।

सबसे पहले पांच किलो पानी में पांच किलो गुलाब के पुष्प की पंखुड़ियां डालकर पकावें, फिर एक किलो गुंजा का पाउडर डालकर पकावें, लगभग ४५ मिनट बाद उसमें भांगरा के पत्तों का रस मिला दें, और एक घण्टे तक इनको उबालें, फिर इसमें गूलर के फलों का चूर्ण तथा बिदारीकन्द मिला दें, और नीचे उतार कर इसमें हाथी दांत का पाउडर मिला दें।

जब यह ठण्डा हो जाए, तब इसमें नारियल का ताजा तेल तीन किलो लेकर, मिलाकर चार बार छान लें, इस लेप से सारे शरीर में रात्रि को सोते समय मालिश करें और सुबह गर्म पानी से शरीर धो लें।

मात्र कुछ ही दिनों के सेवन से काला रंग गोरा हो जाता है, और सारे शरीर से एक विशेष चमक, आभा और सुगन्ध निकलती हुई सी अनुभव होगी, इससे शरीर की झुर्रियां मिट जाती हैं और शरीर में लोच तथा सौन्दर्य आ जाता है।

अब तक के प्रकाशित लेपों में यह सर्वश्रेष्ठ,

प्रामाणिक और अद्वितीय लेप है।

२. छरहरे और सांचे में ढले हुए शरीर के लिए

१. पुनर्नवा लाल रंग का एक किलो, २. गोखरु आधा किलो, ३. निर्गुन्डी के पत्ते आधा किलो, ४. त्रिफला—पाव भर, ५. केसर दस तोला, ६. कस्तूरी एक तोला।

पुनर्नवा को पीसकर उसमें आधा किलो गोखरु मिला लें और निर्गुन्डी के पत्तों को एक किलो पानी में उबालकर जब पानी पाव भर रह जाए, तो ऊपर लिखे चूर्ण में मिलाकर उसमें त्रिफला का पाउडर डाल दें, फिर इन सबको एक किलो पानी में पकावें, जब पानी जल जाए, तो इसे नीचे उतार दें, और इसमें केसर तथा कस्तूरी मिला दें, और नित्य सुबह-शाम एक चम्मच इस कल्प का सेवन करें।

मात्र सात दिन में ही कल्प अपना असर दिखा देता है, शरीर में जहां पर भी फालतू मांस या चर्बी होती है, वह दूर हो जाती है, सारा शरीर छरहरा और आकर्षक बन जाता है, ऐसा लगता है, मानो उसका पुनर्जन्म हुआ हो, वस्तुतः कल्प अद्वितीय है और आयुर्वेद में इसे 'देवकल्प' के नाम से पुकारा जाता है।

३. आकर्षक उभरा हुआ सुडौल वक्षस्थल

स्त्री चाहे कितनी ही सुन्दर, गोरी, आकर्षक और

यौवनवती हो, परन्तु उसके स्तन पुष्ट, सुडौल, उभरे हुए और सुन्दर न हों, तो उसका सारा सौन्दर्य व्यर्थ हो जाता है, इसके लिए बाजार में हजारों प्रकार की दवाइयां मिलती हैं, मगर वे सब व्यर्थ और गुणहीन हैं, इसके लिए नीचे दिया हुआ कल्प संसार का श्रेष्ठ कल्प कहा जा सकता है—

१. चमेली का तेल एक किलो, **२.** लाल मोगरा आधा किलो, **३.** सिरगोजा आधा किलो, **४.** रस सिन्दूर दस तोला, **५.** शुद्ध विरोजा पांच तोला।

सबसे पहले चमेली के तेल को मन्दी आंच पर रखकर लाल मोगरे का पाउडर तथा सिरगोजा बारीक पीसकर मिला लें, इसे आंच पर पकाते रहें, जब तेल पाव भर रह जाए, तब इसमें रस सिन्दूर लगभग पन्द्रह मिनट तक पकावें, फिर इसे नीचे उतार कर उसमें तीन तोला शुद्ध केसर मिला लें और उस लेप को किसी पात्र में भर कर रख दें।

नित्य रात्रि को सोते समय स्तनों पर इसकी हल्की-हल्की मालिश करें और खान-पान में संयमित रहें, इसके प्रभाव से वक्षस्थल पुष्ट, आकर्षक और सौन्दर्ययुक्त हो जाते हैं, किसी भी प्रकार का ढीलापन समाप्त हो जाता है, और सीने में एक विशेष आभा आ जाती है, जिससे कि उसका सौन्दर्य हजार गुना बढ़ जाता है।

वस्तुतः यह अपने ढंग का अद्वितीय कल्प है, जिसकी

कोई तुलना ही नहीं हो सकती। इससे छोटे, अपुष्ट स्तन भी बड़े और सुडौल हो जाते हैं, उनमें कसावट आ जाती है, तथा नारियल के समान आकार हो जाने की वजह से वक्षस्थल का सौन्दर्य अद्वितीय हो जाता है।

४. लम्बे, घने और आकर्षक काले बालों के लिए

स्त्री के सौन्दर्य में लम्बे बालों का विशेष महत्त्व है, छोटी उम्र में ही बाल झड़ने लग जाते हैं, लम्बे नहीं होते या बाल टूटते हैं, तो ऐसी स्थिति में नीचे दिया गया प्रयोग आश्चर्यजनक है, इनके प्रयोग से कुछ ही दिनों में बाल लम्बे और एड़ियों को छूने लायक बन जाते हैं, साथ ही साथ सफेद बाल काले और चमकीले हो जाते हैं।

१. झाऊ आधा किलो, **२.** आंवला आधा किलो, **३.** भांगरे का रस आधा किलो।

झाऊ की छाल तथा आंवला दोनों को भांगरे के रस में पीसकर मिला लें और नित्य सुबह इसमें पानी मिलाकर सिर को अच्छी तरह से धोवें, फिर बाल सुखाने के बाद निम्न प्रकार से तैयार किया हुआ तेल लगाएं।

झाऊ की जड़ आधा किलो, तिल का तेल आधा किलो।

झाऊ की जड़ को अधकचरा कूट कर तिल के तेल में मिला लें और फिर एक किलो पानी में मिलाकर मंदाग्नि पर

पकावें, जब पानी जल जाए, तब नीचे उतार कर ठण्डा होने पर छान लें और यह तेल शीशियों में भर कर रख दें, बाल सूखने पर इस तेल को बालों में और उसकी जड़ों में अच्छी तरह से लगावें तो कुछ ही दिनों में इसका चमत्कार देखने को मिलता है, बाल काले हो जाते हैं, यही नहीं अपितु यदि सिर में बाल नहीं उग रहे हों या टांट हो रही हो, तो वहां पर भी इस तेल की मालिश करने से नए बाल निकल आते हैं।

५. भारी नितम्ब और पतली कमर के लिए

स्त्री के शरीर का यह अनुपात है, कि जितना चौड़ा सीना हो उतने ही नाप के नितम्ब हों और उस नाप से आधी कमर हो, पतली कमर पूरे शरीर को सौन्दर्य प्रदान कर देती है, इसके लिए निम्न औषधि आश्चर्यजनक रूप से सहायक है, इससे कमर का फालतू मांस समाप्त हो जाता है और नितम्ब पुष्ट, भारी, सुडौल और आकर्षक हो जाते हैं।

पलाश वृक्ष को नीचे से दो हाथ रखकर काट लें, फिर मूल से ऊपर के इस शेष भाग के बीच में खड्डा कर, उसमें ताजे वजनदार आंवले भर दें और ऊपर पलाश का बुरादा डाल दें, फिर कमल वाले तालाब की मिट्टी चारों तरफ लपेट कर, आस-पास जंगली गोबर के कंडों को जलाकर आंवलों को पकने दें, आग ठण्डी होने पर उन आंवलों को निकाल कर, गुठली दूर कर, गूदे को पीसकर सुरक्षित

रखें और शहद के साथ इसका सेवन करें।

मात्र पन्द्रह दिन तक सेवन करने से कमर सर्वथा पतली और मुट्ठी में आने लायक हो जाती है, पूरे शरीर का फालतू मांस पिघल जाता है, नितम्ब भारी और आकर्षक हो जाते हैं, वस्तुतः यह श्रेष्ठतम कल्प है, जो पूरे शरीर को आकर्षण देने में समर्थ है।

ऊपर के पांचों कल्प आयुर्वेद के उज्ज्वलतम रत्न हैं, इन कल्पों को मैंने प्रत्येक प्रान्त और प्रत्येक ऋतु में आजमाया है, और इसका प्रभाव आश्चर्यजनक अनुभव किया है, इससे पूरा शरीर अत्यधिक सुन्दर, आकर्षक, गोरा, चुम्बकीय और आकर्षण युक्त हो जाता है, यदि पचास साल की महिला पर इन कल्पों का प्रयोग किया जाए, तो वह निश्चित रूप से बीस वर्ष की सलज्ज तरुणी दिखाई देने लग जाती है।

मैंने अपने अनुभव के आधार पर परीक्षित प्रयोग दिए हैं, जिन्हें आजमाया है, फिर भी पाठक अपने निजी चिकित्सक की सलाह लेकर, विश्वास होने पर ही इन कल्पों का प्रयोग कर लाभ उठा सकते हैं।

उफ्! ग्लैमर, उफ्!! सौन्दर्य;

स्त्री का तात्पर्य ही सौन्दर्य है, और यदि वह निम्न सोलह सौन्दर्य के राज जान ले, तो निश्चय ही वह सौन्दर्य की सनसनाहट फैला सकती है; अपनी चमक-दमक और अपने ग्लैमर को बचाए रख सकती है; **पर्सनॉलिटी को निखारने और उसका जादू का सा असर दिखाने वाली ये सोलह राज की बातें . . .** जो आपके जीवन भर के लिए उपयोगी हैं।

सौन्दर्य शब्द ही अपने-आप में जादू का सा

असर दिखाता है, संसार में शायद ही कोई स्त्री या पुरुष होगा, जो अपने-आप को सौन्दर्यमय न दिखाता हो, और फिर सौन्दर्य और स्त्री तो एक-दूसरे के पर्याय हैं, पर यह आकर्षण, यह सौन्दर्य और यह सनसनाहट स्वतः नहीं प्राप्त होती, प्रभु सुंदर शरीर तो दे सकता है, पर उसमें ग्लैमर तो व्यक्ति के प्रयत्न की बात है, सौन्दर्य विशेषज्ञों ने नारी को सुन्दर, सुन्दरतर और सुन्दरतम बनाने के लिए सोलह राज की बातें बताई हैं, और ये आपके लिए उपयोगी हैं।

१. व्यायाम

कोई भारी-भरकम व्यायाम नहीं, क्योंकि शायद आपको इतना समय ही नहीं मिल पाता हो, कि आप हेल्थ क्लब जाएं या आप घण्टे दो घण्टे का भारी-भरकम व्यायाम करें, आपके लिए हल्का-फुल्का व्यायाम चाहिए, जो कि आपको चुस्त और तंदुरुस्त रखे।

इसके लिए आप सुबह उठकर लगभग १५ मिनट टहलिए, अपने घर की छत पर या बगीचे में जहां भी आपके लिए सम्भव हो, तेज-तेज कदमों से घूमने का प्रयत्न कीजिए, घूमना अपने-आप में सर्वश्रेष्ठ व्यायाम है, इसके द्वारा पूरे शरीर की कसरत स्वतः हो जाती है,

आज से ही आप इस प्रयोग को प्रारम्भ कीजिए, जोर-जोर से सांस लीजिए, और ऐसा प्रयत्न कीजिए कि आपके शरीर के सभी अंगों में हरकत हो, हाथ-पैरों को हिलाइये और तेज चलिए, निश्चय ही इसके परिणाम दस-पंद्रह दिन में ही अनुभव होने लगेंगे।

२. भोजन

इस पर तो आप पूरा नियंत्रण रखिए, यदि आपको चुस्त, तन्दुरुस्त रहना है, यदि अपने-आप को फिट बनाए रखना है, तो आप तली हुई चीजें, चावल, आलू, घी और गरिष्ठ भोजन बिलकुल छोड़ दीजिए, यथासम्भव उबली हुई सब्जियां ही खाइये, इससे आपका खून साफ होगा और कुछ ही दिनों में चेहरे पर चमक सी आने लगेगी।

३. मानसिक तनाव

आप चाहे कितनी ही सुंदर हों, और चाहे कितना ही व्यायाम कर लें, पर यदि आप तनावग्रस्त रहती हैं, बात-बात में चिड़चिड़ाहट और झल्लाना होता है, तो फिर यह सब व्यर्थ हो जाएगा, यथासम्भव अपने-आप को तनाव से मुक्त रखिए, जब हम तनाव

ग्रस्त होते हैं, तो हमारी मांस-पेशियां शिथिल पड़ जाती हैं, शरीर में श्वेत रक्त कण समाप्त होने लगते हैं और जरूरत से ज्यादा थकान अनुभव होने लगती है, अतः हमेशा अपने-आप को तनाव से बचाए रखिए।

४. केश सौन्दर्य

सिर के बाल चमकदार अच्छे लगते हैं, **जायसी** ने ग्रंथ **पद्‌मावत** में सौन्दर्य का वर्णन इस प्रकार किया है।

(क) चार दीर्घ होने चाहिए- केश, उंगलियां, आंखें और ग्रीवा (गर्दन)।

(ख) चार लघु होने चाहिए- दांत, कुच, ललाट और नाभि।

(ग) चार भरे हुए होने चाहिए- कपोल, नितम्ब, जांघ और कलाई।

(घ) चार क्षीण होने चाहिए- नाक, कटि, पेट और अधर।

बालों को लम्बा और चमकदार बनाए रखने के लिए यदि आयुर्वेदिक तेल का प्रयोग किया जाए, जिसमें ३२ जड़ी-बूटियों का समावेश होता है, तो इस तेल से कुछ ही दिनों में बाल लम्बे, जंघाओं तक पहुंचे हुए और चमकदार हो जाते हैं।

५. विश्राम

आपको अपने बैठने की आदत को बदलना चाहिए, हमेशा कुर्सी से पीठ सटा कर बैठना चाहिए अन्यथा रीढ़ की हड्डी टेढ़ी हो सकती है, कभी भी पांव पर पांव रख कर नहीं बैठना चाहिए, क्योंकि इससे हृदय पर वजन पड़ता है, और शरीर का विकास रुक जाता है, इसके अलावा भी आपकी छोटी-मोटी गलत आदतों पर आपको नियंत्रण रखना चाहिए।

६. स्वस्थ कपोल

पीले, निस्तेज और खाली-खाली से कपोल पूरे सौन्दर्य को समाप्त कर देते हैं, भरे हुए स्वस्थ, लालिमायुक्त कपोल के लिए हमेशा हल्का-सा व्यायाम करते रहना चाहिए, इसके अलावा यदि कपोलों पर **''गौरांगना''** क्रीम का प्रयोग करें, तो कुछ ही दिनों में सेब की तरह लाल और स्वस्थ कपोल सहज ही दूसरों को आकर्षित करने में सक्षम हो सकते हैं।

गौरांगना क्रीम प्रयोग करने से पूर्व ३० दिन तक नियमित रूप से रात्रि में सोने से पूर्व चेहरे को अच्छी

तरह से धोकर साफ कर लें फिर एक बड़ा चम्मच दूध में एक केसर की पंखुड़ी, १० बूंद गुलाब जल, १/४ चम्मच चंदन पाउडर, १/२ चम्मच संतरे के छिलके का पाउडर मिला कर, इस लेप को चेहरे पर नीचे से ऊपर की ओर हल्के हाथ से मलते हुए लगाएं। १५-२० मिनट बाद चेहरा धो लें। कपोलों की खिली रंगत देख कर आप खुद भी हैरान रह जाएंगी।

७. मोतियों की तरह सुंदर दन्त पंक्ति

अगर किसी की नजर पड़ती है, तो सबसे पहले चेहरे पर ही पड़ती है, यदि चेहरा सुंदर हो पर दांत मैले और ऊबड़-खाबड़ हों, तो चेहरे का सारा सौन्दर्य स्वतः ही समाप्त हो जाता है, यदि मुंह से दुर्गन्ध आ रही हो, तो आप स्वयं कल्पना कर सकती हैं कि किसी से मिलने पर क्या हश्र होगा, इसके लिए आप दांतों की पूरी देख-भाल करें, भोजन से पहले और भोजन के बाद दांतों पर ब्रश करें, और यदि दिन में एक बार "दन्त मुक्तक" का प्रयोग करें, तो निश्चय ही आपके दांत सफेद, चमकदार और प्रभावयुक्त हो सकते हैं, यदि आपकी मुस्कराहट में दांतों का पूरा सहयोग मिलता है, तो आपके सौन्दर्य में अगुणित वृद्धि हो जाती है।

८. आकर्षक नेत्र

पूरे सौन्दर्य का आधार ही नेत्र हैं, लम्बे, नोकदार नेत्र बरबस दूसरों को अपनी ओर आकृष्ट करने में समर्थ होते हैं, यदि आप प्रातःकाल उठकर आंखों पर दस-पंद्रह मिनट तक पानी के छींटे दें, तो यह आंखों का श्रेष्ठतम व्यायाम होगा, इससे आपकी आंखें सुंदर और आकर्षक बनी रहेंगी, इसके अलावा नेत्र विशेषज्ञ से भी समय-समय पर राय लेते रहना चाहिए।

९. हंसिनी के समान गर्दन

लम्बी सुराहीदार गर्दन सौन्दर्य की परिचायक है, बैठी हुई मोटी और भारी गर्दन अच्छी नहीं कहलाती, अच्छे सौन्दर्य के लिए गर्दन का अपने-आप में विशेष महत्त्व है, और इसका राज यह है कि आप प्रातःकाल उठ कर, कमर पर हाथ रख कर गर्दन को बांए-दांए, ऊपर-नीचे घुमाएं और ऐसा आठ-दस मिनट तक करें, इससे आपकी गर्दन में निखार आएगा और वह सुंदर बन सकेगी।

१०. तूफान की तरह उभरे हुए वक्षस्थल

ऐसे सौन्दर्य के लिए यदि आप प्रोटिन का प्रयोग करें, तो ज्यादा अच्छा रहेगा, साथ ही साथ

आयुर्वेद में पुष्ट वक्षस्थल के लिए **"अपराजिता"** सौन्दर्य गोलियों का प्रयोग किया जाता है, इसमें कई जड़ी-बूटियों का समावेश होता है, इनके सेवन से मनचाहा वक्षस्थल प्राप्त किया जा सकता है।

११. त्रिवली युक्त पेट

सौन्दर्य का यह आधार है, यदि आप का पेट भारी और फूला हुआ है, तो आपके शरीर के सारे सौन्दर्य को समाप्त कर देगा, इसके लिए आवश्यक है कि आप कम आहार लें, सप्ताह में तीन दिन शाम को भोजन छोड़ दें, और यथासम्भव पैदल घूमने का अभ्यास रखें, इसके साथ ही साथ यदि आप आयुर्वेदिक गोलियों का प्रयोग करें, तो पेट की चर्बी पिघलने लग जाती है, और पेट अपनी स्वाभाविक अवस्था में आ जाता है, मोटा और स्थूल पेट जहां अच्छा नहीं कहा जाता, वहीं सपाट पेट ही सौन्दर्य की परिभाषा में खरा उतरता है, और यह आयुर्वेदिक औषधियों एवं व्यायाम के द्वारा सम्भव है।

१२. छरहरा बदन

छरहरा बदन और छोटे-छोटे अंग सम्मोहन उत्पन्न करते हैं, मोटापा सारे सौन्दर्य को बरबाद कर

देता है; पर छरहरे होने का तात्पर्य पतला होना नहीं है; इसके लिए जहां एक ओर व्यायाम आवश्यक है, वहीं दूसरी ओर खाने-पीने की वस्तुओं पर कठोर नियंत्रण भी आवश्यक है; अभी पिछले दिनों शोध के बाद आयुर्वेदिक गोलियों का निर्माण किया गया है, और उसके प्रयोग से आश्चर्यजनक परिणाम प्राप्त हुए हैं, इससे पूरे शरीर की फालतू चर्बी समाप्त हो जाती है, और सारा शरीर एक आकर्षक आकार में ढल जाता है।

१३. मुस्कराहट

यह भी सौन्दर्य का प्रमुख आकर्षण है, भावहीन सपाट चेहरा किसी को अच्छा नहीं लगता, मुस्कराहट पूरे चेहरे और सौन्दर्य को जगमगा देती है, आप शीशे के सामने खड़े होकर मुस्कराने का अभ्यास कीजिए, और आप स्वयं निर्णय कीजिए कि कितनी लम्बी मुस्कराहट आपके चेहरे पर खिलती है, हमेशा प्रसन्न चित्त रहिए, मुस्कराहट का आदान-प्रदान सौन्दर्य का आधार है।

१४. चमकदार त्वचा

यदि शरीर की चमड़ी रूखी-सूखी हुई हो, तो वह सारे सौन्दर्य को समाप्त कर देती है, यदि आप अपनी

त्वचा को सुंदर, आकर्षक और सम्मोहन युक्त बनाना चाहती हैं, तो अपनी त्वचा पर मामूली नमक छिड़क कर तुरई से रगड़ें और फिर साबुन लगा कर उस तुरई से चमड़ी को मसलती रहें, इससे मरी हुई त्वचा अपने-आप निकल जाएगी और सुंदर, आकर्षक त्वचा की आप स्वामिनी बन सकेंगी।

१५. वस्त्र-सज्जा

आप स्वयं निर्णय करें, कि आप पर कैसे वस्त्र खिलते हैं, हमेशा सुरुचिपूर्ण वस्त्रों का प्रयोग करें, अन्य रंगों की अपेक्षा गुलाबी रंग संसार की प्रत्येक स्त्री पर खिल जाता है, वस्त्रों में शालीनता हो, और वे आकर्षक, प्रभावयुक्त हों, इससे आपके सौन्दर्य में हजार-हजार गुना प्रभाव पड़ेगा; हमेशा विविध प्रकार के वस्त्र और परिधान पहिनती रहिए; एकरसता आकर्षण को समाप्त कर देती है।

१६. नयनाभिराम चाल

यदि आपको सही अर्थों में सौन्दर्य की स्वामिनी बनना है, तो अपनी मर्दानी चाल छोड़ दीजिए, आप स्वयं अपनी चाल का मुआयना करिए, यदि आपको किसी स्त्री की चाल अच्छी लगती है, तो उसका सूक्ष्म निरीक्षण

करिए और अपनी चाल को उसके अनुरूप बनाने का प्रयत्न कीजिए, लहर की तरह गतिशील और हंसिनी के समान बढ़ती हुई चाल, प्रत्येक को सम्मोहित कर देती है, इस ओर आप प्रयत्न कर अपने सौन्दर्य को बढ़ा सकती हैं।

सनसनाहट भरा सौन्दर्य

यदि आप पूरे शरीर को सुंदर, स्वस्थ एवं आकर्षक बनाए रखना चाहती हैं, आप अपने-आप में ग्लैमर पैदा करना चाहती हैं, तो आप आयुर्वेदिक "सौन्दर्य बटी" का प्रयोग कर ऐसा सौन्दर्य, ऐसा आकर्षण और ऐसा ग्लैमर प्राप्त कर सकती हैं, नित्य एक गोली सुबह और एक गोली शाम को लेने से आप कुछ ही दिनों में जो परिवर्तन देखेंगी, वह अपने-आप में आश्चर्यजनक और अद्वितीय होगा।

इसके अलावा अलग-अलग अवसरों पर आभूषणों का प्रयोग करना सीखना चाहिए, गुनगुने पानी से स्नान, रात को शंहद में नींबू डालकर शरीर के अंगों पर मलना, दिन भर में पंद्रह-बीस गिलास पानी पी लेना, बाजारू साबुन को छोड़कर अच्छे साबुन और शैम्पू का प्रयोग करना, सप्ताह में तीन बार एक समय

का भोजन छोड़ देना, स्नान के बाद तौलिए से पूरे शरीर को तब तक रगड़ते रहना, जब तक कि त्वचा पर लालिमा दिखाई न दे, खान-पान पर संयम रखना, बिना तनाव के मुस्कराहट युक्त चेहरे से वातावरण में आनन्द और मस्ती पैदा करना, आपके सौन्दर्य को कई-कई गुना खिला देगा, साथ ही आप याद रखें कि पांच या छः घण्टे की पूरी नींद आपके स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है, इसके साथ ही साथ बाजारू दवाइयों और कृत्रिम प्रसाधनों की अपेक्षा आयुर्वेदिक नुस्खों पर ज्यादा ध्यान दें, और उनका प्रयोग करें, तो आप-अपने सौन्दर्य में सौ-सौ गुना वृद्धि कर सकती हैं।

ऊपर जो आयुर्वेदिक प्रयोगों के बारे में लिखा है, पुस्तिका कार्यालय से सम्पर्क स्थापित करने पर ये प्रसाधन प्राप्त किए जा सकते हैं।

हंस गमण कदलीह जंघ कटि केहर जिम खीण।
मुख सिसहर खंजण नयण, कुच श्रीफल कंठ वीण।।

ब्यूटी क्वीन बनिए. . . !!!

सर्वोत्तम आयुर्वेदिक औषधि से

सदियों पूर्व **महर्षि च्यवन** ने चिरयौवन बनाए रखने के लिए एक महत्त्वपूर्ण औषधि का वर्णन अपने ग्रंथ **'च्यवनोदय'** में किया है। यह ग्रंथ अभी तक लुप्त प्रायः था, परंतु एक दशक पहले ही इसकी एक मात्र हस्तलिखित प्रति प्राप्त हुई है, जिसमें उस नुस्खे का वर्णन है —

अष्टगंध, अकरकरा, जायफल, जावित्री, कपूर, रस सिंदूर, खुरासनी, बच और धुली हुई भांग का चूर्ण, इन सब आठों चीजों को बीस-बीस ग्राम लेकर, कूट-पीस कर चूर्ण बना लें, और इसमें दो रत्ती बंग भस्म तथा अस्सी ग्राम पिसी हुई मिश्री मिलाकर, एकरस कर

पांच-पांच ग्राम की गोली बना लें, और छाया में भली प्रकार सुखा लें, सूख जाने पर, इन गोलियों पर सोने के वर्क लपेट दें, शाम को एक गोली खा कर पाव भर दूध पीने से शरीर का कायाकल्प हो जाता है, चमड़ी का रंग गोरा हो जाता है, और वह पुनः यौवन प्राप्त कर लेती है।

यह अनुभूत और महत्त्वपूर्ण नुस्खा है, पाचन शक्ति अच्छी हो, तो इसके मुकाबले का और कोई नुस्खा इस विश्व में नहीं है, इसके माध्यम से बुढ़ापे को भी यौवन में बदला जा सकता है।

अद्वितीय पाक
असाधारण चमत्कार

हमारे चारों ओर इतनी अधिक वनस्पतियां बिखरी हुई हैं कि हम उसका महत्त्व आंकना ही भूल गए हैं, और बीमार होने पर उन चिकित्सा पद्धतियों की ओर भागते हैं, जो अपने-आप में पूर्ण नहीं हैं, जिनके माध्यम से रोग समाप्त नहीं किया जा सकता, अपितु कुछ समय बीतने पर यह रोग उभर कर फिर सामने आ जाता है।

बल, सौन्दर्य, यौवन एवं कामाग्नि वृद्धि के लिए – 'बादाम पाक'

जो जवानी में भी बूढ़ों की तरह दिखाई देते हैं, जिनके गाल पिचके हुए और शरीर दुबला-पतला होता है, जो काम-आनन्द नहीं ले पाते और जो धातु क्षीणता या अन्य किसी भी बीमारी से कमजोर, अशक्त और दुःखी हैं, उनके लिए यह वरदान स्वरूप है।

सामग्री-

अच्छे बादाम— बत्तीस तोला, बेदाना— पांच तोला

दूध का खोया या मावा— सोलह तोला, लौंग— पांच तोला

जायफल, वंशलोचन, कमल ककड़ी— आधा तोला

इलायची, तज, तमाल पत्र—एक तोला

विधि -

इन सभी सामग्री को कूट-पीसकर, परस्पर मिला कर किसी बर्तन में रख देना चाहिए और यदि नित्य इसका दो तोला सेवन करें, तो वह व्यक्ति सभी रोगों से मुक्त हो जाता है, और बल पौष्टिकता में पूर्णता प्राप्त करता है।

जवानी अक्षुण्ण बनाए रखने के लिए- 'सूंठ पाक'

मानसिक चिन्ताओं, शारीरिक कमजोरियों या प्रसव के समय भली प्रकार से ध्यान न दिए जाने की वजह से, स्त्रियों को असमय में ही बुढ़ापा घेर लेता है और सारा शरीर पीला, निस्तेज और वृद्धता युक्त हो जाता है।

ऐसी स्त्रियों के लिए यह औषधि आश्चर्यजनक प्रभाव देने वाली है, इसके सेवन से गर्भाशय से सम्बन्धित एवं शरीर से सम्बन्धित सभी रोग समाप्त होकर वे वापिस अत्यधिक आकर्षक, सौन्दर्यवान एवं सम्मोहक व्यक्तित्वशाली बन जाती हैं।

सामग्री -

सूंठ– बत्तीस तोला, गुड़– चौंसठ तोला
घी– बत्तीस तोला, दूध– दो सौ छप्पन तोला
जायफल, लौंग, तज, तमाल पत्र, इलायची, नागकेसर, सोंठ, काली मिर्च, छोटी पीपर, चित्रक एक-एक तोला
शहद– बत्तीस तोला

विधि -

सारी सामग्री को कूट-पीसकर, कपड़े से छानकर, मिट्टी के बर्तन में परस्पर मिलाकर मन्द-मन्द आंच से पकाना चाहिए। इसे तब तक आंच देते रहना चाहिए, जब तक घी पूरी तरह से मिल न जाए, जब यह सारी सामग्री पक जाए, तब इसे नीचे उतार कर ठण्डा होने दें और फिर बत्तीस तोला शहद डालकर एकरस कर दें और कांच के बर्तन में भर कर रख दें।

इसे नित्य दो तोला सेवन करें, तो कुछ ही दिनों में सारा शरीर सूर्य की तरह जगमगाने लगता है, और यौवन आभा से दीप्त वह स्त्री पूरे संसार को वश में करने की सामर्थ्य प्राप्त कर लेती है।

जड़ी-बूटियों से

सजता-संवरता सौन्दर्य

ये सभी सौन्दर्य प्रसाधन तो आपके घर में हैं, आपकी रसोई में हैं, बाजारू सौन्दर्य प्रसाधन से बचिए, वे आपकी त्वचा के लिए खतरनाक हो सकते हैं . . .

भारतीय सुंदरियां अपने श्रृंगार और सौन्दर्य की देखभाल तब से करती आ रही हैं, जब न तो जगह-जगह ब्यूटी पॉर्लर थे और न ही ट्यूबों और शीशियों में बंद अप्राकृतिक प्रसाधन सामग्री। भारतवर्ष के प्राचीन ग्रंथों और पत्थर की मूर्तियों, मुद्राओं में भी सौन्दर्य चित्रण का वर्णन है, बीच में मुसलमानी काल

में घूंघट प्रथा बढ़ जाने की वजह से सौन्दर्य और बनाव-श्रृंगार गैर जरूरी माना जाने लगा, पर अब पुनः इस तरफ भारतीय बालाओं का रुझान बढ़ रहा है।

परंतु इन ट्यूबों और शीशियों में प्राप्त सौन्दर्य प्रसाधन सामग्री अस्थायी और नकली है, ये कुछ समय तक झूठी चमक दिखा सकती हैं, परंतु वास्तविक सौन्दर्य को ये ट्यूबें उजागर नहीं कर सकतीं, **इसकी अपेक्षा यदि आधुनिकाएं भारतीय जड़ी-बूटियों का प्रयोग करें, तो वह वास्तविक सौन्दर्य को प्राप्त कर सकेंगी, जो कि अमिट, स्थायी, प्राकृतिक और मनोमुग्धकारी होगा।**

सौन्दर्य प्रसाधन तो आपके घर में हैं, आपकी रसोई में हैं, बाजारू सामग्री से आप-अपनी त्वचा के साथ खिलवाड़ ही कर रही हैं, इस सम्बन्ध में मेरे अनुभव प्रमाणों पर आधारित हैं। आप स्वयं केवल पन्द्रह दिनों के लिए इन पंक्तियों पर ध्यान देकर इसका उपयोग कीजिए, और दर्पण में अपने चेहरे और शरीर सौष्ठव को स्वयं आंक लीजिए, तभी आपको मेरी बात पर भरोसा आएगा।

त्वचा का रंग निखारने के लिए

बराबर मात्रा में हल्दी और बेसन लेकर, थोड़ा-सा दूध और बादाम का तेल मिला कर, सबको

एकरस कर देना चाहिए, यह उबटन हजारों शीशियों और ट्यूबों से बेहतर है, इससे आप-अपने चेहरे की और हाथ - पैरों की मालिश कीजिए और बाद में गुनगुने पानी से चेहरे और हाथ - पैरों को धो लीजिए, पन्द्रह दिन के भीतर-भीतर आपकी त्वचा का रंग निखर आयेगा, आंखों के नीचे का स्याहपन, हल्की झुर्रियां, चमड़ी का सूखापन मिटकर एक नवीन चमक आ जाएगी, साथ ही साथ आपका सांवला रंग भी गोरे रंग में परिवर्तित होने लगेगा, यदि आपका रंग गोरा है, तो यह उबटन उसे और ज्यादा सुंदर गुलाब की तरह महका कर रख देगा।

चमड़ी का रंग साफ करने के लिए

हमारे शरीर की चमड़ी में लाखों छोटे-छोटे छिद्र और रोम हैं, इन छेदों में धूल, गंदगी और मैल भर जाता है, जो साबुन से भी साफ नहीं होता, इससे चमड़ी सांवली सी दिखाई देने लगती है, इसके लिए आप स्नान करने से पूर्व दूध में पूरा नींबू निचोड़ कर, उसे फेंटकर पूरे शरीर पर मलिए, यह उबटन मलने के कुछ समय बाद खुरदरे तौलिए से शरीर को रगड़ कर पोंछिए और फिर गर्म पानी से शरीर को धो डालिए, इसके बाद पुनः तौलिए से शरीर को पोंछिए आप इस प्रयोग को

केवल दस दिन कीजिए और देख लीजिए कि आप गुलाब के पुष्प की तरह निर्मल और खिली हुई महसूस करेंगी।

शरीर की झुर्रियां मिटाने के लिए

गर्मी में या अधिक सर्दी में काम करने से शरीर पर छोटी-छोटी झुर्रियां पड़ जाती हैं, चेहरे पर ये झुर्रियां अशोभनीय प्रतीत होती हैं, इसके लिए सर्वोत्तम उपाय है हाथी दांत के पिसे हुए पाउडर में गेंदे के फूल का तेल या रस मिलाकर पूरे शरीर पर मलिए, इसके बाद कुछ समय तक आप लेटी रहिए और शरीर को धो डालिए, केवल दस दिनों तक आप इसे प्रयोग कर देख सकती हैं कि शरीर की प्रत्येक झुर्री मिट गई है, और चमड़ी में कसावट, लचक, नाजुकता और ललाई सी आ गई है, खीरे या ककड़ी के रस को शहद में मिलाकर भी इस कार्य के लिए प्रयोग किया जा सकता है।

त्वचा में कसावट लाने के लिए

ज्यों-ज्यों उम्र बढ़ती है, त्यों-त्यों त्वचा फैलती है और उसकी कसावट में कमी आ जाती है, यदि समय रहते उपाय नहीं किए गए, तो आगे जाकर चमड़ी लटकने लग जाती है, इसका श्रेष्ठतम प्रसाधन है- बादाम के तेल

में चमेली के फूलों को घोंटकर वह लेप शरीर पर मला जाए, तो कुछ ही दिनों में लटकती हुई त्वचा में कसावट आ जाती है, और पूरा शरीर सुंदर बन जाता है, यह एक उत्तम प्रयोग है।

त्वचा को मुलायम करने के लिए

अत्यधिक गर्मी या सर्दी में रहने से चमड़ी सख्त और निर्जीव सी हो जाती है, ऐसी चमड़ी धीरे-धीरे काली पड़ती जाती है, इसके लिए रात को पानी की बाल्टी में २०० ग्राम गुलाब की ताजी पंखुड़ियां भिगो देनी चाहिए, सुबह उठकर, पंखुड़ियां हटाकर, उस पानी से मल कर शरीर को धोया जाय, तो त्वचा नर्म तथा मुलायम हो जाती है और उसका रंग निखर आता है।

चेहरे के दाग, मुंहासे व झांइयां मिटाने के लिए

लाल टमाटर के रस में नींबू निचोड़ कर थोड़ी सी मुल्तानी मिट्टी मिला दें, फिर इस घोल से चेहरे को मलें, इसमें घोल को नीचे से ऊपर की ओर मलना चाहिए, लेप लगाने के बाद पन्द्रह मिनट तक इस लेप को चेहरे पर रहने दें और फिर गुनगुने पानी से धो लें, ऐसा करने से चेहरे पर दिखाई देने वाले समस्त विकार दूर हो जाते हैं और चेहरा खिल उठता है।

बालों को झड़ने से रोकने के लिए

सिर के बाल सौंदर्य वृद्धि में विशेष रूप से सहायक हैं, लम्बे, काले, घने और चमकदार बाल किसी के भी सौन्दर्य को खिला सकते हैं, बालों को लम्बे करने और झड़ने से रोकने के लिए मुल्तानी मिट्टी को पानी में भिगोकर एक घण्टे तक रख देना चाहिए, फिर उसमें मूंगफली का तेल मिलाकर, एकरस कर बालों में लगाना चाहिए।

यह ध्यान रहे कि यह लेप बालों में और बालों की जड़ में पूरी तरह से लग जाना चाहिए, इसे कुछ समय तक इसी प्रकार रहने दें, फिर गुनगुने पानी से बालों को धो लें, कुछ ही दिनों में बालों का झड़ना बंद हो जाएगा और बाल काले, लम्बे, घने व चमकदार बन जाएंगे।

धूप में झुलसी त्वचा को गोरा करने के लिए

धूप में वापिस घर आते ही चेहरे को धोकर, उस पर दूध में खीरे का रस मिलाकर मल दिया जाए और कुछ समय तक ऐसा ही रहने दें, फिर धो लें, तो धूप से झुलसी हुई त्वचा साफ हो जाती है और चमड़ी का रंग निखर आता है।

हाथ-पैरों की चमड़ी को फटने से रोकने के लिए

सर्दी में काम करने से हाथ-पैरों की चमड़ी फट जाती है, जो कि असुंदर दिखाई देती है, इसके लिए पहले हाथ-पैरों को गुनगुने पानी से साफ कर, उस पर बादाम के तेल में नींबू मिलाकर लगाने से फटी हुई त्वचा ठीक हो जाती है और चमड़ी के जोड़ का पता भी नहीं चलता।

इसके अलावा सौन्दर्य वृद्धि एवं स्थायी सौन्दर्य बनाए रखने के लिए निम्न तत्त्वों की ओर विशेष रूप से ध्यान देना चाहिए, और इन नियमों का पालन करना चाहिए--

१. कम भोजन करें, जिससे पेट साफ रहे, यदि सम्भव हो, तो शाम को सोते समय हरड़, बहेड़ा और आंवले का मिला हुआ चूर्ण एक चम्मच गुनगुने पानी के साथ ले लें, इससे कब्ज नहीं रहेगा और सौन्दर्य टिका रहेगा।

२. नित्य हल्का व्यायाम कीजिए, जिसमें मुख्य रूप से हलासन, चक्रासन, धनुरासन, भुजंगासन और **मंत्र-तंत्र-यंत्र विज्ञान पत्रिका के सौन्दर्य विशेषांक (अगस्त १९९३) में प्रकाशित लेख अनंग - रति**

नमस्कार करना आवश्यक है।

३. आंवले को चांदी के वर्क के साथ लगा कर प्रयोग करना चाहिए, शरीर में ताकत बनी रहती है।

४. अपने सौन्दर्य के प्रति जागरूक बनी रहिए और उसकी पूरी साज-सम्भाल रखिए।

श्री मोदक

धन्वन्तरी ने अपने हस्तलिखित ग्रन्थ में श्री मोदक का वर्णन किया है, इस ग्रंथ में उन्होंने श्री मोदक के बारे में बताते हुए कहा है — छः जड़ी-बूटियों को एक विशेष अनुपात में मिला कर इस मोदक का निर्माण किया गया है इस मोदक को खाने से निश्चय ही व्यक्ति का कायाकल्प हो जाता हैं, और वह चिरयौवनमय बना रहता है।

पिछले कई सौ वर्षों से धन्वन्तरी की बताई हुई इन छः जड़ी-बूटियों की खोज होती रही है, परन्तु अभी तक उन जड़ी-बूटियों का पता नहीं चल सका था, इसके दो कारण हो सकते हैं, या तो धन्वन्तरी ने जड़ी-बूटियों के जो नाम अपने ग्रन्थ में लिखे हैं, वे जड़ी-बूटियां उस समय पृथ्वी पर रही होंगी, परन्तु बाद में वे जड़ी-बूटियां लोप हो गयी होंगी, इसलिए वे जड़ी-बूटियां वर्तमान समय में नहीं मिल पा रही हैं, अथवा यह

भी सम्भव हो सकता है, कि धन्वन्तरी के उन नामों में परिवर्तन हो गया होगा, इसी वजह से हम उन नामों से उन जड़ी-बूटियों को पहिचान नहीं पा रहे हों। उच्चकोटि के वैद्यों और जड़ी-बूटी विशेषज्ञों के द्वारा इतने सौ वर्षों के बाद भी जब इस समस्या का समाधान या उन जड़ी-बूटियों की पहिचान नहीं हो पाई, तो साधना के द्वारा उन जड़ी-बूटियों, उनके उत्पत्ति स्थान, उनकी विशेषताएं तथा प्रचलित नामों को जानने का प्रयत्न किया गया और आज्ञा दी गई कि इनके बारे में प्रामाणिक जानकारी प्राप्त की जाए।

श्री मोदक का विवरण धन्वन्तरी से भी पूर्व आर्यों के प्राचीनतम ग्रंथ ऋग्वेद और अन्य ग्रंथों में मिलता है, देवताओं में अग्रणी अश्विनी कुमार द्वारा भी श्री मोदक के माध्यम से ही रम्भा, उर्वशी और मेनका को अपने हाथों से श्री मोदक खिलाने का विवरण आर्य ग्रंथों में प्राप्त होता है, स्वयं लक्ष्मी ने और इन्द्र ने इस श्री मोदक का उपयोग किया है।

धन्वन्तरी ने तो इस श्री मोदक को अपने ग्रंथ में विस्तार से स्पष्ट किया है और उन छः जड़ी-बूटियों का विस्तार से वर्णन दिया है, जो श्री मोदक में प्रयुक्त होती हैं, धन्वन्तरी का भारतीय आयुर्वेद विज्ञान को इस श्री मोदक का अत्यन्त ही विशिष्ट योगदान है, और सही अर्थों में देखा जाए तो इस श्री मोदक की वजह से ही धन्वन्तरी को सम्माननीय स्थान प्राप्त हुआ है।

इसमें कायाकल्प करने, शरीर की नस-नाड़ियों को

पुनः सक्रिय और तरोताजा बनाने तथा पूरे शरीर के रक्त को शुद्ध करने का गुण है, इसके सेवन से पूरे शरीर की जर्जर चमड़ी उतर कर नई चमड़ी आ जाती है, तथा चेहरे पर यौवन की अपूर्व आभा दिखाई देने लग जाती है। इस श्री मोदक में छः जड़ी-बूटियों का जो अनुपात धन्वन्तरी ने बताया है, वह इस प्रकार है—

१. वासुकी आंवला	१००० ग्राम,	२. इन्द्रबच	५०० ग्राम
३. कल्पान्तिका	२५० ग्राम,	४. वीरबहूटी	१२५ ग्राम
५. अश्व गंध	७५ ग्राम,	६. गिरज़ार	४० ग्राम

ऊपर जो आयुर्वेदिक औषधियों के नाम लिखे हैं, वे आज की भाषा में प्रचलित नाम हैं, यद्यपि धन्वन्तरी ने इन्हीं नामों का उल्लेख अपने ग्रंथ में किया है, परन्तु वे नाम सामान्य परिवर्तित रूप में हैं, उदाहरणार्थ— 'इन्द्रबच' को धन्वन्तरी ने 'इन्द्रक्षुरिका' कहा है, इसी प्रकार 'अश्व गंध' को धन्वन्तरी ने अपने ग्रंथ में 'हयगंधा' बताया है, परन्तु वे नाम उस समय प्रचलित थे, आज समाज में और आयुर्वेद के ग्रंथों में उपरोक्त नामों का ही उल्लेख है। धन्वन्तरी ने श्री मोदक बनाने की विधि बताते हुए लिखा है, कि सर्वप्रथम वासुकी आंवला शुद्ध कूप जल में भिगो लें और तीन दिन तक उसमें भिगोए रखें, तत्पश्चात् इन भीगे हुए आंवलों का मर्दन कर या घोट कर लेप सा बना लें और इसमें इन्द्रबच को मींगनी की आंच पर भून कर डाल दें, इसी प्रकार कल्पान्तिका को गाय के दूध में भिगोकर, मसल कर

वासुकी आंवला में मिला लें और सबको एकरस कर दें, फिर वीरबहूटी. अश्व गंध और गिरजार को महीन पाउडर बनाकर अलग-अलग रख दें।

इसके बाद कड़ाही में वासुकी आंवला, इन्द्रबच तथा कल्पान्तिका के मिले हुए भाग को डाल दें और धीमी आंच से सेकें, जब यह मामूली ललाई लेने लगे, तब मलमल के कपड़े में अश्व गंध की पोटली बांध कर बीच में रख दें, और उन सबको धीमी आंच से सेकते हुए धीरे-धीरे वीरबहूटी का चूर्ण मिलाते रहें, इस समय यह ध्यान रखना चाहिए, कि ऐसा करते समय पूरी सामग्री उफन कर कड़ाही से बाहर आ सकती है, इसलिए चूर्ण धीरे-धीरे मिलावें, जब सभी स्वर्ण के रंग के समान पक कर तैयार हो जाए, तो कड़ाही को नीचे उतार लें और फिर उस समय गिरजार को मिला लें, गिरजार को मिलाने पर सारी सामग्री ठोस सी होने लगेगी, तब इन सबका चार भाग कर लड्डू बना लें, इसी को धन्वन्तरी ने **"श्री मोदक"** कहा है।

श्री मोदक का एक लड्डू एक सप्ताह में समाप्त करना चाहिए, इस प्रकार चारों मोदक खाने से व्यक्ति का आश्चर्यजनक रूप से कायाकल्प हो जाता है, और वह चिरयौवनमय बना रहता है, उसके शरीर की नस-नाड़ियां खिंच कर सही रूप में उत्तेजक हो जाती हैं, झुर्रियां मिट जाती हैं, चेहरे पर यौवन की आभा दिखाई देने लगती है, और ऐसा व्यक्ति या स्त्री बीस-पच्चीस साल की स्वस्थ, जवान और यौवनमयी दिखाई देने लगती है।

ज्ञान और चेतना की अनमोल कृतियां पूज्यपाद गुरुदेव
डॉ० नारायण दत्त श्रीमाली जी
द्वारा रचित

रहस्य रोमांच जीवन को झकझोर कर रख देने वाली
पुस्तक श्रंखला एस-सीरिज में उपलब्ध हैं
तारा साधना
जगदम्बा साधना
शिव साधना
हिप्नोटिज्म
तांत्रिक त्रिजटा अघोरी
भुवनेश्वरी साधना
अप्सरा साधना
सिध्दाश्रम
हंसा ! उड़हू गगन की ओर
डॉ.नारायण दत्त श्रीमाली मार्ग,हाई कोर्ट कॉलोनी,जोधपुर